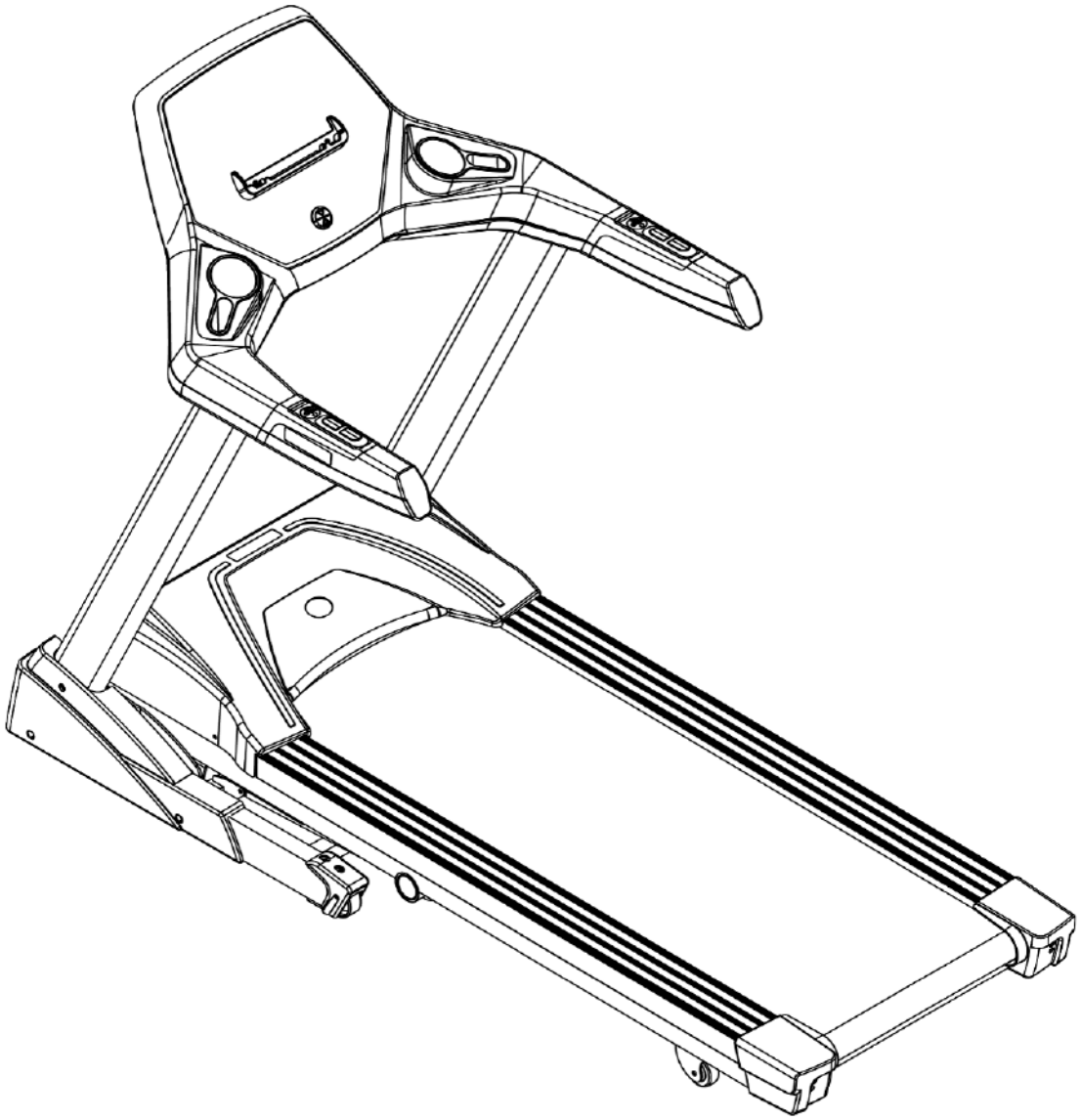
i-motion
TREADMILL SYSTEM FIT

www.jkfitness.com

JK fitness



MANUALE ISTRUZIONI

Performa 10750

LUBRIFICAZIONE

ATTENZIONE

PRIMA DELLA MESSA IN OPERA DEL TAPIS ROULANT LUBRIFICARE IL NASTRO.

Verificare almeno ogni 10 ore dall'utilizzo il grado di lubrificazione della pedana che sollevando 1 lato del nastro deve presentarsi non secca e nemmeno troppo umida.

Come lubrificare il tappeto:

1. Spegnere il tappeto
2. Alzare un lato del nastro
3. Prendere il lubrificante
4. Prendere una cannuccia, e posizionarla sopra alla bottiglietta come indicato
5. Distribuire il lubrificante come indica l'immagine verso il centro della pedana. Non mettere troppo lubrificante perché può causare lo scivolamento della superficie di corsa
6. Camminare sul nastro a bassa velocità per 3/5 minuti per distribuire uniformemente il lubrificante.

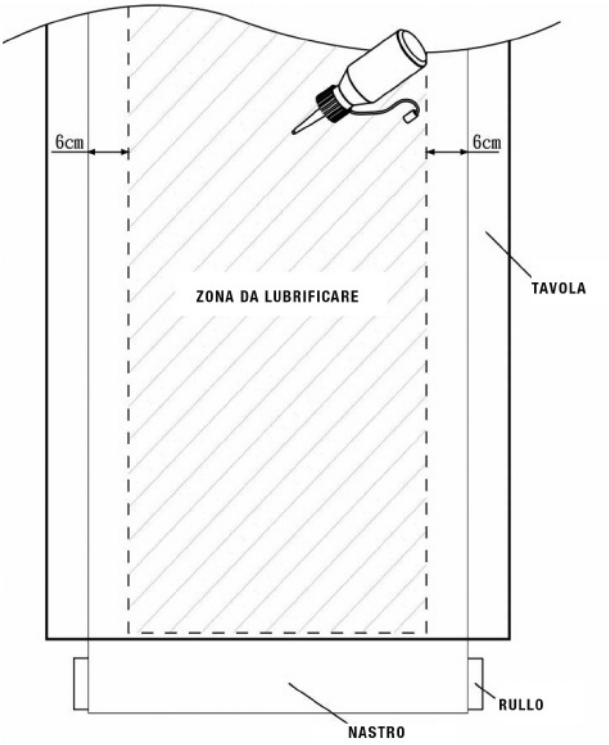
Il lubrificante in eccesso deve essere asciugato.

ATTENZIONE

La lubrificazione della pedana deve essere effettuata regolarmente per evitare la rottura del motore. La garanzia sul prodotto non è valida per danni causati all'attrezzo da negligenza o mancata manutenzione.

È importante prendersi cura del tappeto e della sua superficie di corsa. Un buon lubrificatore migliorerà le prestazioni del vostro tappeto.

Utilizzare il lubrificante fornito con il tappeto, poi comprare un lubrificante siliconico dal proprio rivenditore di fiducia.



INDICE

LUBRIFICAZIONE	**pag. 2**
DESCRIZIONE DEL PRODOTTO	**pag. 4**
ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	**pag. 5**
ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA	**pag. 7**
LISTA DEI COMPONENTI	**pag. 8**
ASSEMBLAGGIO	**pag. 9**
ISTRUZIONI DEL COMPUTER	**pag. 12**
PROGRAMMI	**pag. 16**
BTM (MODULO BLUETOOTH)	**pag. 24**
MANUTENZIONE	**pag. 30**
CHIUSURA - APERTURA - TRASPORTO	**pag. 31**
SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI	**pag. 32**
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	**pag. 33**
ESPLOSO	**pag. 36**
LISTA DELLE PARTI	**pag. 38**
GARANZIA	**pag. 40**

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

SPECIFICHE:

Cavalli continuativi/spunto: 3.5/5.0 HP AC

Velocità: 0.8/22 km/h

Superficie di corsa: 510x1500mm

Livello inclinazione: 16 livelli

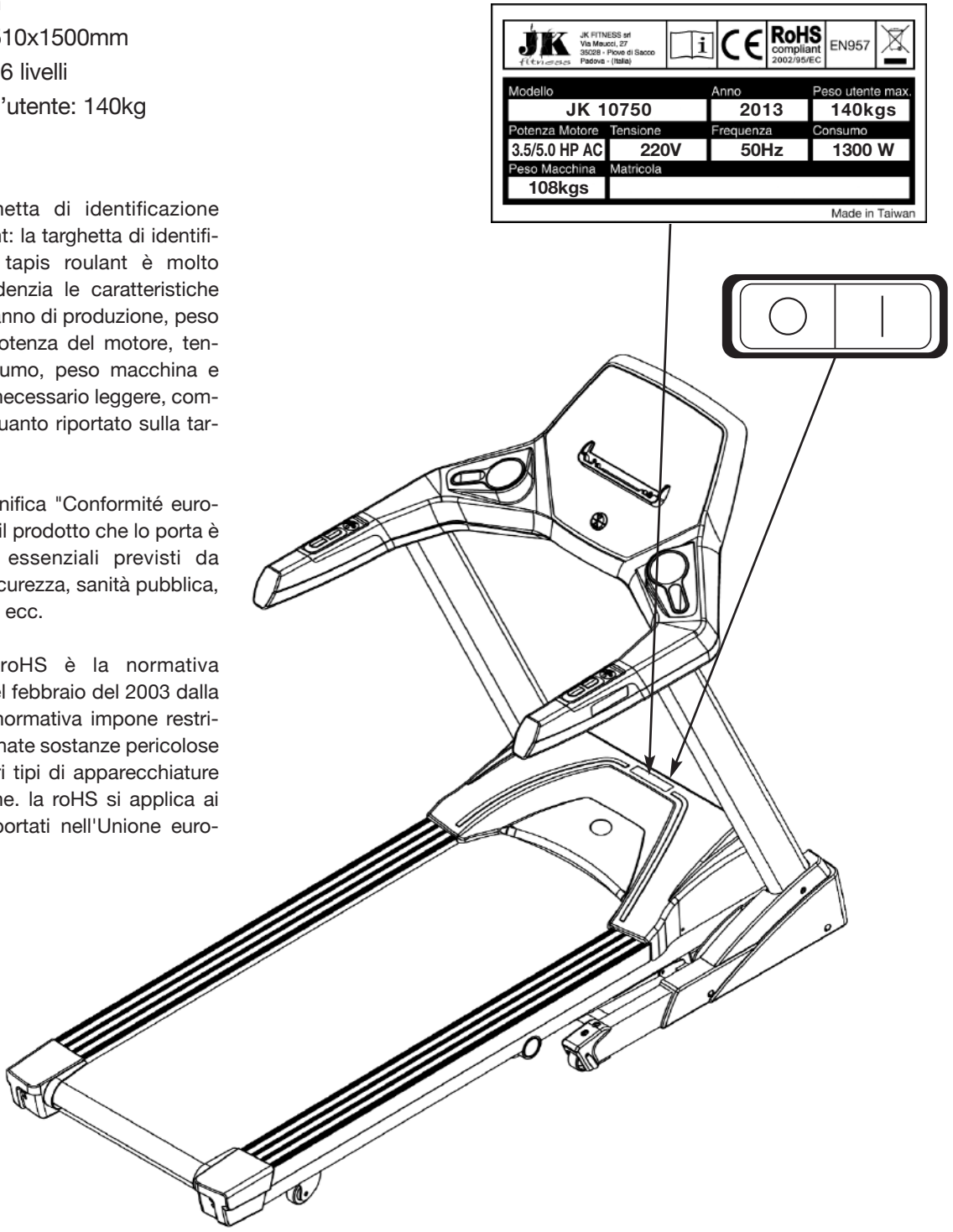
Portata massima dell'utente: 140kg

N.B.:

Significato della targhetta di identificazione applicata ai tapis roulant: la targhetta di identificazione presente sul tapis roulant è molto importante perché evidenzia le caratteristiche del prodotto: modello, anno di produzione, peso massimo dell'utente, potenza del motore, tensione, frequenza, consumo, peso macchina e numero di matricola. È necessario leggere, comprendere e osservare quanto riportato sulla targhetta.

CE= Il simbolo Ce significa "Conformité européenne", ed indica che il prodotto che lo porta è conforme ai requisiti essenziali previsti da Direttive in materia di sicurezza, sanità pubblica, tutela del consumatore, ecc.

RoHS= la Direttiva roHS è la normativa 2002/95/Ce adottata nel febbraio del 2003 dalla Comunità europea. la normativa impone restrizioni sull'uso di determinate sostanze pericolose nella costruzione di vari tipi di apparecchiature elettriche ed elettroniche. la roHS si applica ai prodotti costruiti o importati nell'Unione europea.



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO É PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHI UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.
Il vostro tappeto dispone di marcatura CE, in quanto ideato e costruito seguendo i migliori criteri di sicurezza, in conformità agli standard imposti dalle direttive della Comunità Europea. Ciononostante vi consigliamo di seguire durante l'utilizzo dell'attrezzo le basilari norme di sicurezza presentate in questo manuale. **LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.**

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo del tappeto.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
3. Il proprietario del tappeto deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. Il tapis roulant può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni e in perfette condizioni fisiche.
5. Non lasciate mai il tappeto incustodito quando la spina è inserita. Staccate la spina quando non usate l'attrezzo e prima di rimuovere o sostituire i componenti.
6. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo quando vi allenate.
7. Non utilizzate mai il tappeto se il filo elettrico o la presa risultano danneggiati, se l'attrezzo non funziona correttamente, se danneggiato o venuto a contatto con acqua.
8. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
9. Non tentate di spostare il tappeto afferrandolo per il filo elettrico e non usate questo come appoggio. Tenete il filo lontano da fonti di calore o fiamme libere.
10. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana. Non utilizzatelo all'aperto o vicino all'acqua.
11. Non inserite oggetti nelle fessure.
12. I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
13. Non mettete le mani o i piedi sotto la pedana. Tenete le mani e le gambe lontane dall'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
14. Non accendete mai il tappeto mentre stazionate sul nastro. Avviate l'attrezzo rimanendo con i piedi sulle pedane laterali; il tappeto si avvierà alla velocità minima. Iniziate a camminarvi sopra lentamen-

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

te. Diminuite sempre la velocità quando volete scendere e mantenete una bassa velocità quando riavviate il tappeto

15. Staccate sempre la spina del tappeto dalla presa dopo l'utilizzo e prima di pulirlo.

16. Per la disconnessione, spegnete tutte le funzioni e rimuovete la spina dalla presa elettrica.

17. Pericolo cariche elettrostatiche: non utilizzate il tappeto se indossate indumenti in materiali sintetici. Questo tipo di materiale può infatti generare cariche elettrostatiche che, una volta scaricate sulle parti metalliche del tappeto, possono causare una perdita di equilibrio e stabilità durante l'allenamento.

18. Utilizzate il tappeto soltanto per l'uso contemplato in questo manuale

19. Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo permetterà l'aumento e la diminuzione graduale del battito cardiaco e eviterà eventuali strappi muscolari.

20. Iniziate il vostro programma lentamente e aumentate gradualmente la velocità e l'inclinazione.

21. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

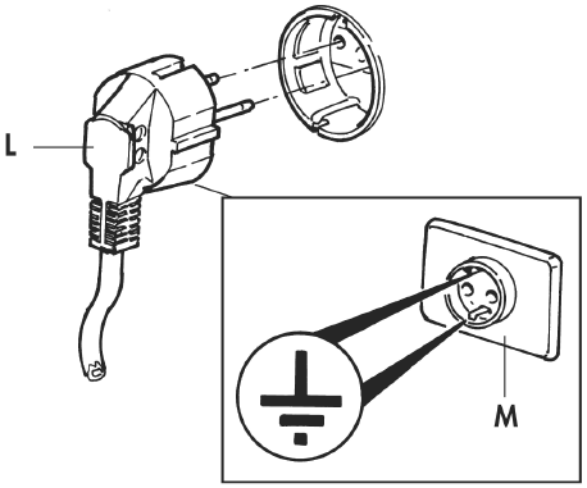
22. Non camminate o correte a piedi nudi, con le calze, scarpe larghe o ciabatte. Utilizzate scarpe da ginnastica adatte alla corsa.

23. Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo evitando così un possibile mal di schiena. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.

24. Mantenere le seguenti distanze: 75 cm ad ogni lato, 100 cm nel lato posteriore e garantire uno spazio sufficiente per il passaggio e un accesso sicuro di fronte al tappeto.

ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

Questo prodotto deve essere utilizzato con la messa a terra. In caso di malfunzionamento o guasto la messa a terra garantirà una maggiore sicurezza riducendo il rischio di scossa elettrica. La connessione dell'attrezzatura senza la messa a terra può originare una scossa elettrica. Contattare un elettricista qualificato o un tecnico in caso di dubbi riguardati la messa a terra.



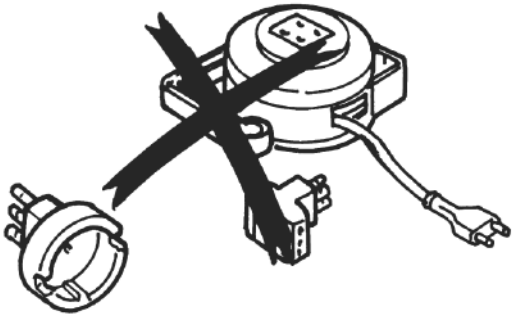
PERICOLO

Non modificare la spina fornita con il prodotto (spina Shuko). Se non si adatta alla presa a muro fare installare una presa appropriata da un elettricista qualificato. Non utilizzare adattatori. Non utilizzare prolunghe.

ATTENZIONE

La presa di alimentazione deve essere posizionata in un luogo che consenta un facile inserimento/estrazione, lontano dall'attrezzo stesso per evitare la possibilità

di cortocircuiti dovuti a sudore, acqua, umidità. La JK Fitness non si ritiene responsabile per danni arrecati dall'attrezzo a cose o persone nei seguenti casi:



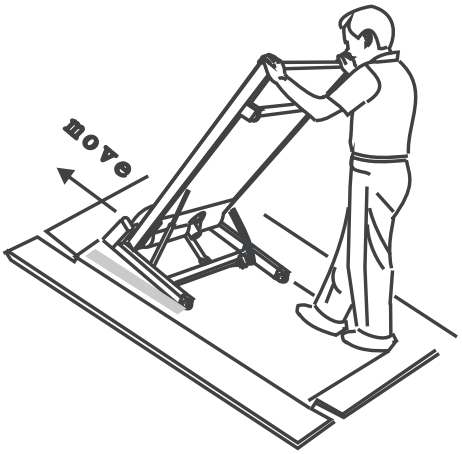
1. Usi impropri e non conformi alle indicazioni contenute in questo manuale.
2. Non corretta e insufficiente manutenzione.
3. Utilizzo di componenti e pezzi di ricambio non originali.

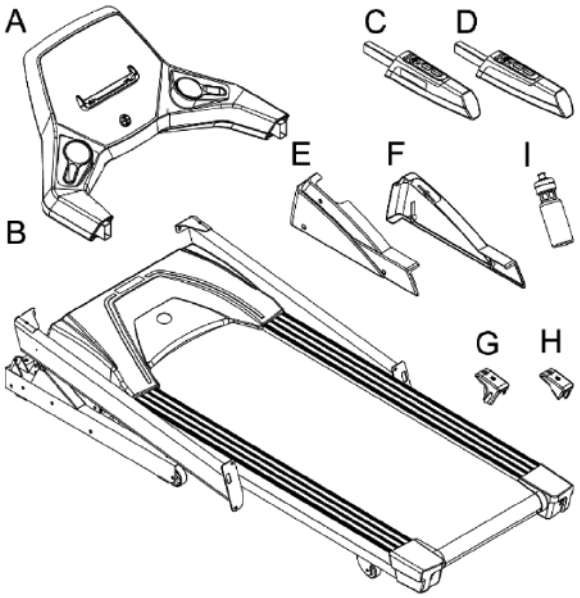
LISTA DEI COMPONENTI

ATTENZIONE

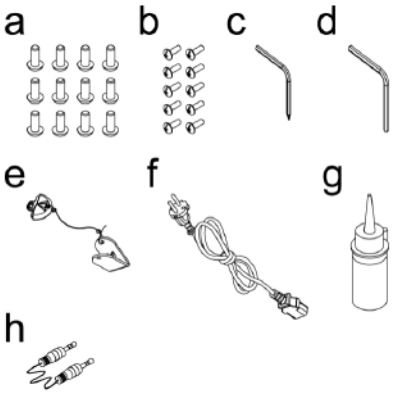
Usate estrema cautela quando assemblate il tappeto.
Nota: in ogni passaggio le istruzioni di assemblaggio vi informano su come procedere correttamente. Leggete attentamente tutte le istruzioni prima di assemblare il tappeto.

1. Aprite la confezione e estraete dal cartone tutte le parti.
2. Estraete il tappeto dall'imballo come mostra la figura e ripiegate la pedana di corsa.
3. Verificate che nella confezione ci siano tutti i componenti. In caso contrario, contattate il centro assistenza.



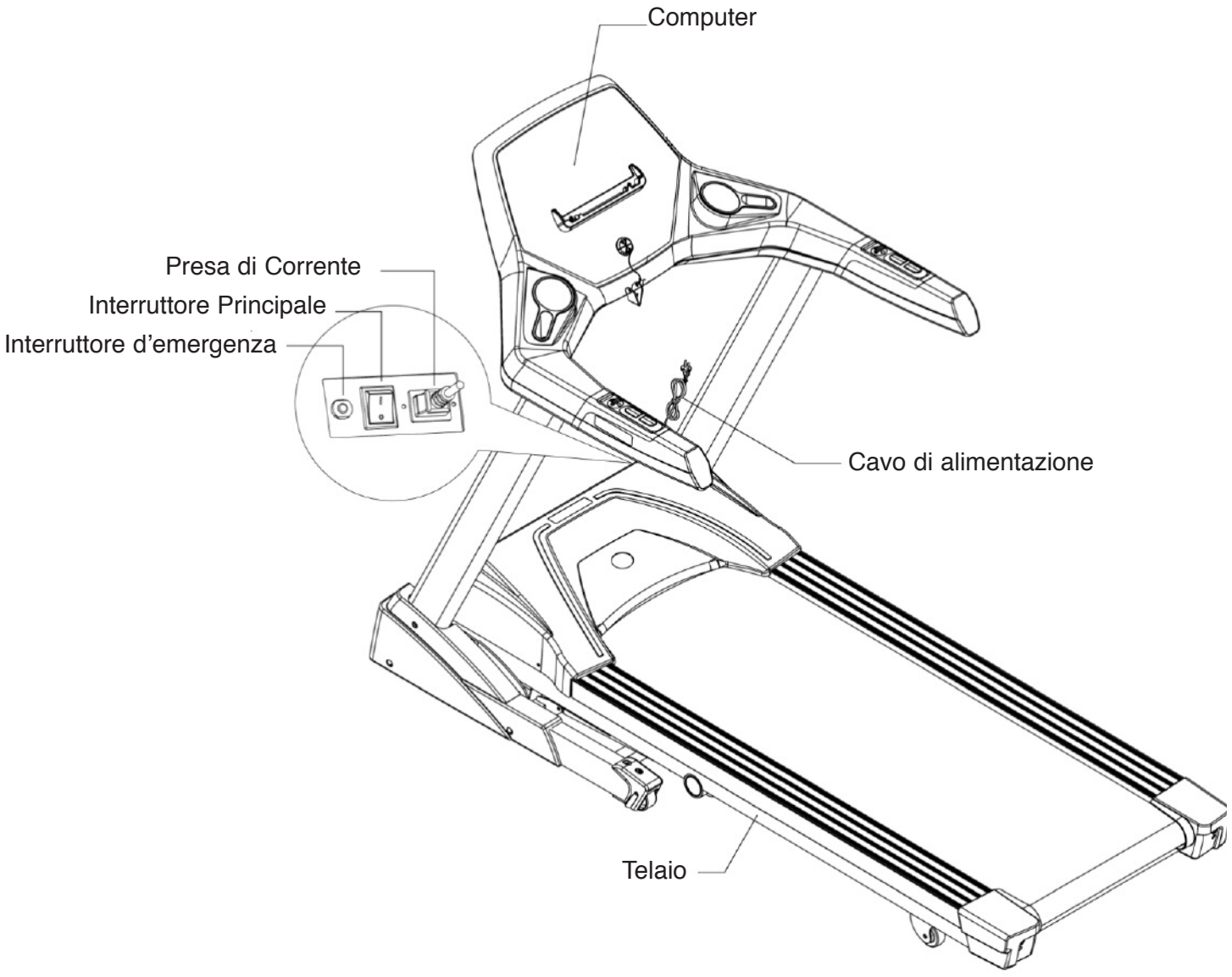


	DESCRIZIONE	Q.TA'
A	CONSOLE	1
B	Ttelaio	1
C	CORRIMANO SINISTRO	1
D	CORRIMANO DESTRO	1
E	COVER MONTANTE SINISTRO	1
F	COVER MONTANTE DESTRO	1
G	COPRIRUOTA SINISTRO	1
H	COPRIRUOTA DESTRO	1
I	BORRACCIA	1



a	VITI M8XP1X.25X15	12
b	VITI M5XP0.8X15	10
c	CHIAVE A BRUGOLA 5MMX70MMX70MM	1
d	CHIAVE A BRUGOLA 6MMX80MMX80MM	1
e	CHIAVE DI SICUREZZA	1
f	CAVO ALIMENTAZIONE	1
g	SILICONE	1
h	CAVO MP3	1

ASSEMBLAGGIO

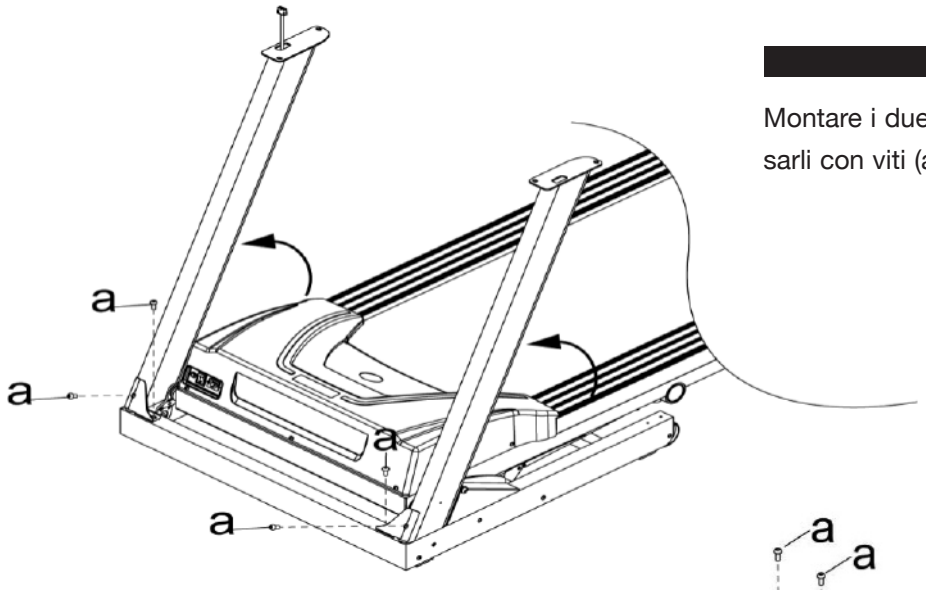


ASSEMBLAGGIO

ATTENZIONE

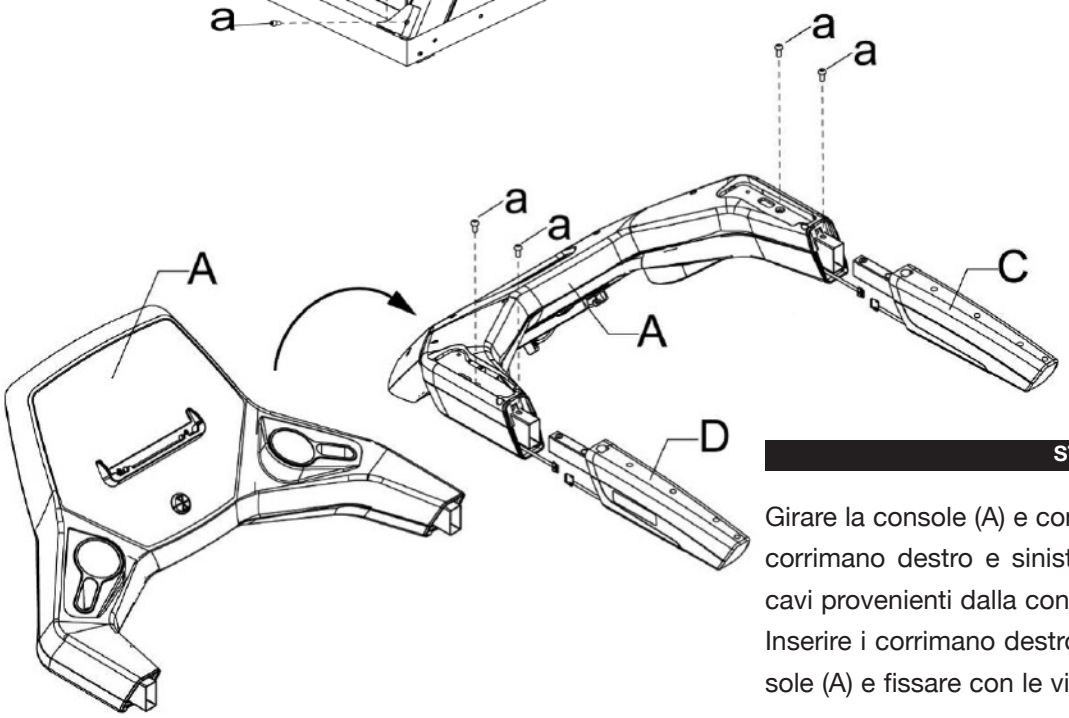
SEGUITE SCRUPOLOSAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO RIPORTATE QUI DI SEGUITO. UN NON CORRETTO ASSEMBLAGGIO PUO' ESSERE CAUSA DI MALFUNZIONAMENTO DELL'ATTREZZO E CONSEGUENTI INCIDENTI.

Sono necessarie 2 persone per portare a termine correttamente l'assemblaggio di questo attrezzo. Seguite attentamente le istruzioni qui di seguito.



STEP 1

Montare i due montanti sul telaio come da figura e fissarli con viti (a).

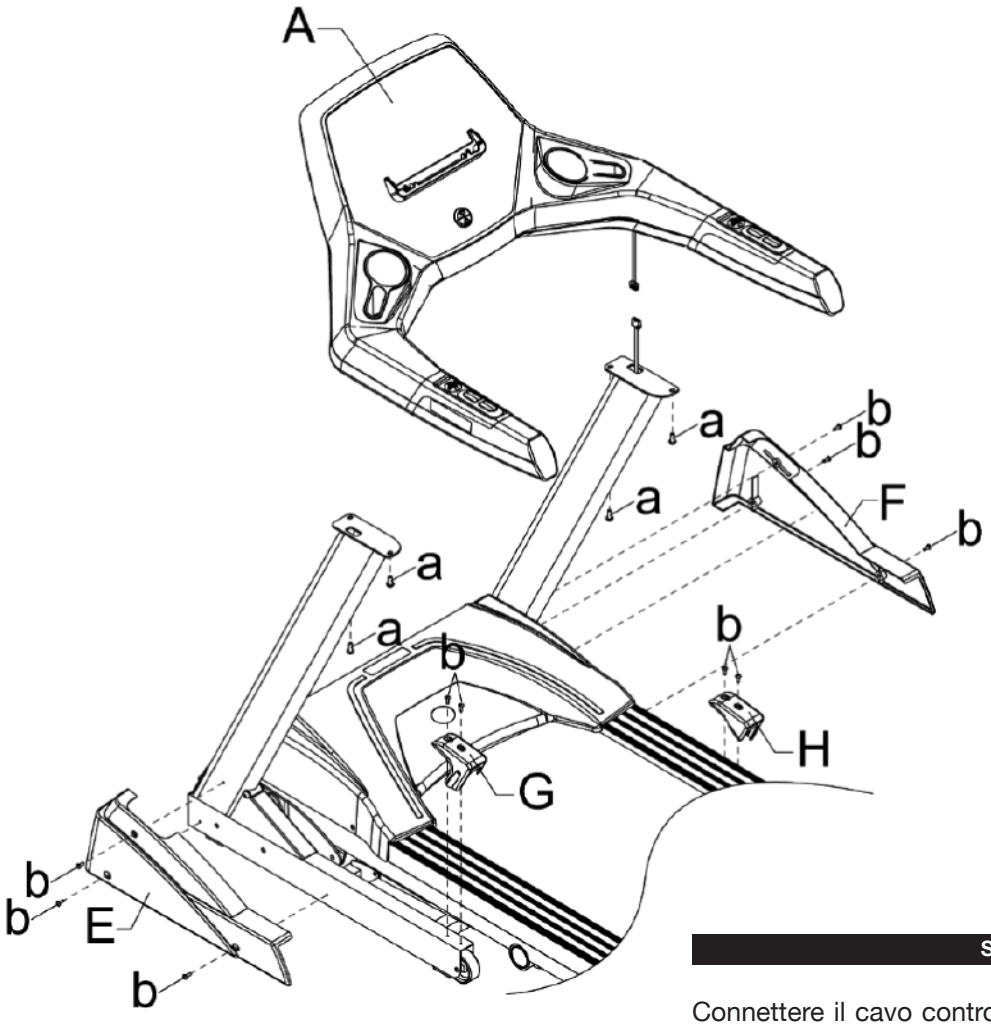


STEP 2

Girare la console (A) e connettere i cavi provenienti dai corrimano destro e sinistro (C e D) ai corrispondenti cavi provenienti dalla console (A).

Inserire i corrimano destro e sinistro (C e D) nella console (A) e fissare con le viti (a).

ASSEMBLAGGIO

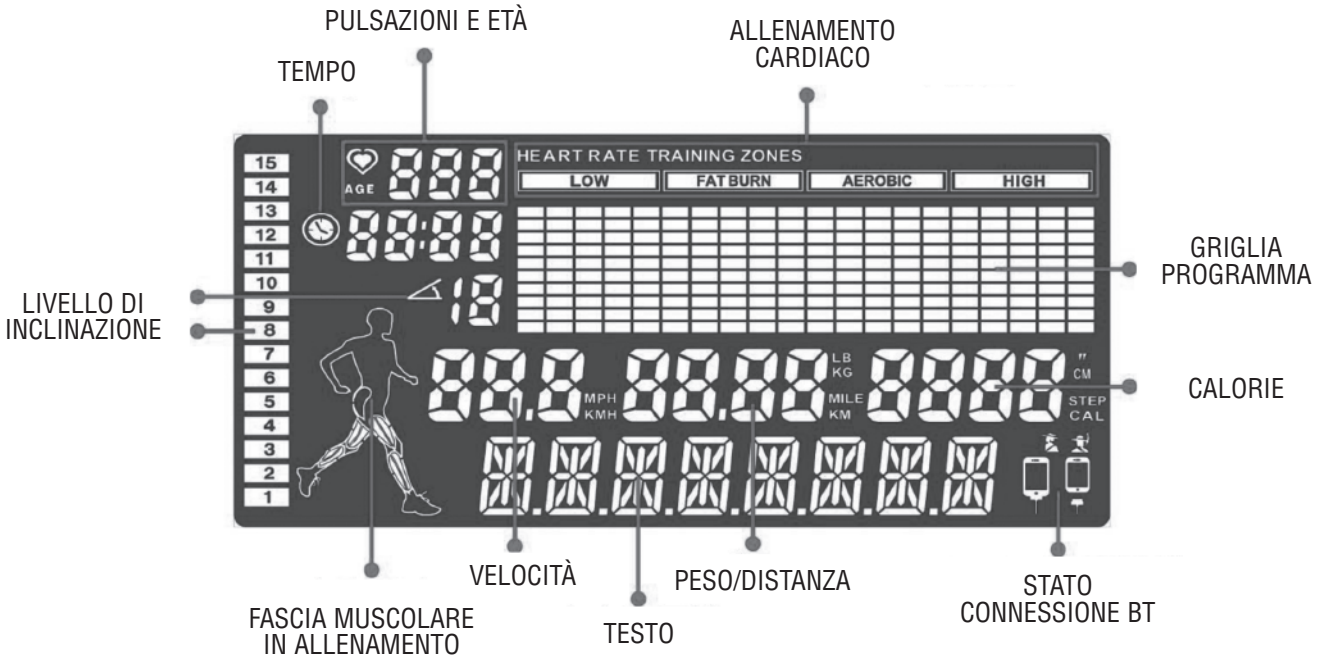


STEP 3

Connettere il cavo controllo proveniente dalla console (A) con il cavo proveniente dal montante destro. Quindi fissare la console ai montanti destro e sinistro con le viti (a).

Montare le cover montanti destra e sinistra (E e F) e i copriruota destro e sinistro (G e H) e fissarli con viti (b).

ISTRUZIONI DEL COMPUTER



ISTRUZIONI DEL COMPUTER

FUNZIONE DEI TASTI

START: Premere questo tasto per avviare il tappeto nella modalità manuale

STOP: a) Durante l'allenamento premere questo tasto per mettere in pausa il tappeto. Sul display comparirà la scritta "PAUSE". La macchina conserva i dati dell'allenamento. Passati 4 minuti senza che venga ripreso l'allenamento, il sistema azzererà la sessione di allenamento corrente ed entrerà in modalità stand by.

b) in modalità "PAUSE", premendo questo tasto per 4 secondi azzererete la sessione di allenamento corrente e porterete il tappeto in stand by.

c) durante la selezione premere questo tasto per tornare al valore precedente.

VELOCITA' -/+: Premere questi tasti per diminuire o aumentare la velocità di 0.1km/h. Mantenendoli premuti più a lungo la velocità varierà più rapidamente.

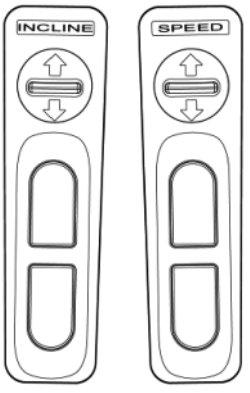
INCLINAZIONE ▲ / ▼ : Premere questi tasti per diminuire o aumentare l'inclinazione di un livello. Mantenendoli premuti più a lungo l'inclinazione varierà più rapidamente.

ENTER: Premere questo tasto per confermare il valore inserito o passare allo step successivo di inserimento valori.

SELEZIONE: Nella schermata iniziale, premere questo tasto per entrare nella selezione dei programmi

TASTI VELOCITA' PREIMPOSTATA: Consentono l'immediata selezione della velocità desiderata.
TASTI INCLINAZIONE PREIMPOSTATA: Consentono la selezione immediata del livello di inclinazione desiderato.

NOTA:
Se la chiave di sicurezza non è stata inserita il display mostrerà una freccia verso il basso e non sarà possibile avviare il tappeto. Se la chiave di sicurezza viene rimossa durante un esercizio, il tappeto si fermerà e l'esercizio verrà annullato.
Quando viene riposizionata, il computer tornerà sulla schermata iniziale.



FUNZIONE DEI TASTI CORRIMANO

VELOCITÀ ▲ /▼ : Scorrere il tasto in avanti o indietro per aumentare o diminuire la velocità di 0.1km/h. Mantenendolo premuto più a lungo la velocità varierà più rapidamente.

INCLINAZIONE ▲ / ▼ : Scorrere il tasto in avanti o indietro per aumentare o diminuire l'inclinazione di 1 livello. Mantenendolo premuto più a lungo, l'inclinazione varierà più rapidamente.

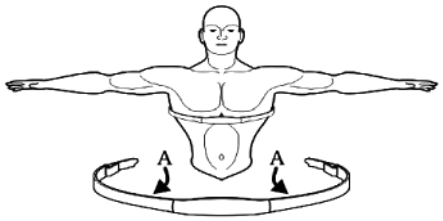
USCITA USB

L'uscita USB presente sulla console può essere utilizzata per la ricarica dei dispositivi iOS e Android. L'uscita è di 1A.

ISTRUZIONI DEL COMPUTER

RILEVAZIONE CARDIACA

- rilevazione a contatto: Posizionando le mani sui rilevatori presenti corrimano, potrete visualizzare il battito cardiaco, aggiornato ogni 20 secondi.
- rilevazione telemetrica: per una sicurezza maggiore, quando la velocità supera i 7km/h consigliamo di utilizzare la fascia toracica. Indossate la fascia toracica sotto i muscoli pettorali stingendo leggermente per mantenere il respiro normale.



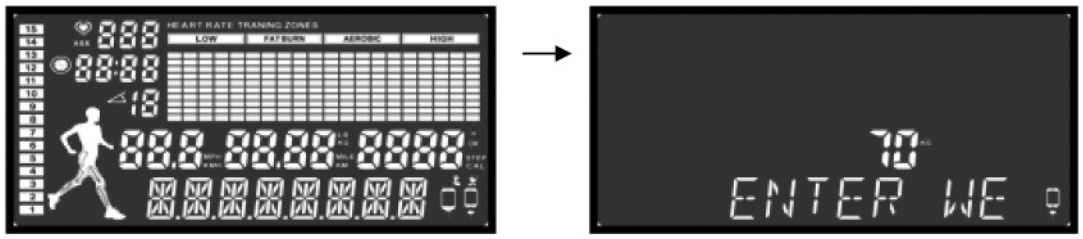
FINESTRA "HEART RATE TRAINING ZONES" (LIVELLO DI ALLENAMENTO CARDIACO)

Il battito cardiaco obiettivo è calcolato con la seguente formula:
Massimo battito cardiaco 220 – età
Il regime dell'esercizio è definito in base alle seguenti percentuali:
LOW (BASSO IMPATTO) = 0-64%
FATBURN (BRUCIA GRASSI) = 65%-74%
AEROBIC (AEROBICO) = 75% - 84%
HIGH (ALTO IMPATTO) = superiore a 85%

Per esempio: se l'utilizzatore ha 30 anni, il massimo HRC è sotto i 190, in allenamento HRC se il battito è 120, significa 120/190= 63% e il livello di allenamento cardiaco visualizzato sarà "low", basso.

FUNZIONAMENTO

STAND BY: dopo 2 secondi dall'accensione dell'interruttore, si apre la finestra della selezione peso.



ISTRUZIONI DEL COMPUTER

SELEZIONE PESO

a) Premere i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ per selezionare il proprio peso. Il valore preimpostato è 70 kg, è possibile selezionare valori da 23 a 180 kg

b) Premere ENTER per confermare il peso, lo schermo mostrerà SELECT PROGRAM, premere i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ per selezionare il programma o premere START per iniziare direttamente allenamento.
Lo scopo della selezione peso è di conoscere le calorie consumate.

INATTIVITA': quando non c'è operatività per lungo tempo il pannello entra nella posizione di inattività e spegne la luce dello schermo per risparmio energetico. In modalità INATTIVITA', premere qualsiasi tasto per riaccendere il pannello.

AVVIO RAPIDO

a) In modalità standby premere ENTER per confermare il proprio peso e premere START per iniziare direttamente l'allenamento. Sullo schermo apparirà la scritta READY GO e dopo il conto alla rovescia il tappeto comincerà a lavorare a 0.8 km/h. L'inclinazione preselezionata è 0.

b) Durante l'esercizio
   1 Premere i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ o i tasti INCLINAZIONE RAPIDA 2,4,6,8,10,12 per impostare la pendenza desiderata
   2 Premere i pulsanti VELOCITA' ▲ / ▼ o i tasti di selezione rapida 1, 2, 4, 6, 8, 10 per impostare la velocità desiderata.

PAUSA O STOP ESERCIZIO

a) Durante l'esercizio premere STOP per entrare in modalità PAUSA. La velocità scenderà lentamente fino a 0 e l'inclinazione si fermerà al livello attuale.

b) Quando il tempo raggiungerà 99:59 secondi o verrà raggiunto l'obiettivo del programma (tempo/distanza/calorie), la velocità scenderà lentamente fino a 0 e l'inclinazione si fermerà al livello attuale., lo schermo mostrerà RUN END.

c) Premere STOP per 4 secondi per tornare alla modalità standby.

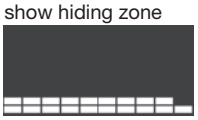
PROGRAMMI

1. Accendere l'interruttore principale
2. Inserire la chiavetta di sicurezza sull'apposito spazio sulla console e agganciare l'altra estremità ad un indumento.
3. Inserire il proprio peso utilizzando i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ e confermando con il tasto ENTER
4. 4. Sullo schermo verrà visualizzata la scritta "SELECT PROGRAM".
   Premere il tasto MODE per scegliere il programma, selezionare il programma con i tasti VELOCITA' ▲ / ▼, i programmi scorreranno nel seguente ordine: MANUAL, P1, P2, P3, P4, P5, P6, RANDOM, USER, HRC1-3
5. Premere il tasto ENTER per confermare la scelta

Manuale

P1 (percorso)

show hiding zone



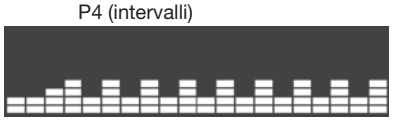
P2 (salita)

show hiding zone

P3 (corsa)

show hiding zone

P4 (intervalli)



show hiding zone

P5 (rolling)

show hiding zone

P6 (perdita peso)

show hiding zone

RANDOM (percorso casuale)

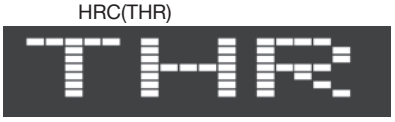
UTENTE

HRC 1 - 3

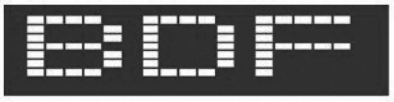
HRC(60%)

HRC(75%)

HRC(THR)



• BODY FAT (BDF)



PROGRAMMI

1. PROGRAMMA MANUALE

a) Quando sul display compare la scritta “MANUAL” premere il tasto ENTER .

b) Nel caso si voglia impostare un tempo d’esercizio obiettivo, inserire il valore premendo i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermare con il tasto ENTER. Il range è 20:00-99:00.

c) Inserire la distanza obiettivo con i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermare con il tasto ENTER. Il range è 1.00-99.00 km

d) Inserire le calorie obiettivo dell’esercizio con i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermare con il tasto ENTER. Il range è 10-9990 calorie.

e) Al termine dell’inserimento dei valori obiettivo, premere il tasto START per avviare l’esercizio.

NOTA: Quando si inserisce uno dei valori obiettivo tra tempo, distanza, calorie, gli altri due si resettano a 0.

2. PROGRAMMA P1 (9 HOLE - CIRCUITO)

a) Quando sul display compare la scritta “P1” premere il tasto ENTER per confermare la scelta di questo programma.

b) Premere i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ per selezionare il livello di intensità dell’esercizio da 1 a 10.

c) Impostare la distanza obiettivo con i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ . Il valore preimpostato è 3.5 km, il range 0.50-99.5 km. Premere ENTER per confermare il valore obiettivo, il programma si avvierà dopo il conto alla rovescia.

3. PROGRAMMI P2 (COLLINA)

a) Quando sul display compare il programma desiderato premere il tasto ENTER per confermare la scelta di questo programma.

b) Premere i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ per selezionare il livello del programma da 1 a 10. Premere ENTER per confermare.

c) Inserire la durata dell’esercizio con i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermare il valore con il tasto ENTER. Valore preimpostato: 30:00. Range 20:00-99:00. Sullo schermo apparirà READY GO e dopo 3 secondi patirà l’esercizio.

4. PROGRAMMI P3-P6

Seguire le istruzioni al punto 3.

5. PROGRAMMA RANDOM (Casuale)

a) Premere il tasto ENTER quando sul display compare la scritta “RANDOM”.

b) Inserire la durata dell’esercizio con i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermare il valore con il tasto ENTER. Valore preimpostato: 30:00. Range 20:00-99:00.

c) Premere i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ per selezionare la distanza dell’esercizio. Premere ENTER per confermare. Range 0.00-99.00 l’unità di misura è km.

d) Premere i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ per inserire il valore delle calorie da raggiungere. Il valore preimpostato è 10, il range è 0.-9990. Premere START per iniziare l’allenamento.

NOTA: Quando si inserisce uno dei valori obiettivo tra tempo, distanza, calorie, gli altri valori si resettano a 0.

6. PROGRAMMI USER U1-U4

Consentono a 4 utilizzatori di creare e memorizzare il proprio programma personalizzato.

a) utilizzare i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ per selezionare U1-U4. Quando sul display compare il programma desiderato premere il tasto ENTER per confermare la scelta di questo programma.

b) Tenere premuto per 3 secondi il tasto ENTER per entrare nell'impostazione del programma. Usare i tasti velocità per inserire la velocità e i tasti inclinazione per inserire l'inclinazione. Premere ENTER per passare all'intervallo successivo, proseguire così fino alla fine del diagramma. Premere per 3 secondi il tasto ENTER per concludere.

c) Inserire il tempo premendo i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ . Premere ENTER per confermare la durata inserita. Valore preimpostato 0.00. Range 20:00-99:00.

d) Premere i tasti velocità per impostare la distanza. Premere ENTER per confermare. Valore preimpostato 0.00. Range 00.00-99.00.

e) Premere i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ se si desidera impostare le calorie obiettivo. Premere ENTER per confermare. Valore preimpostato 10. Range 0-9990.

f) Premere START per iniziare l'allenamento

NOTA: Quando si inserisce uno dei valori obiettivo tra tempo, distanza, calorie, gli altri due si resettano a 0.

7. PROGRAMMA Heart Rate Control (HRC, solo con fascia toracica indossata)

I programmi HRC (Controllo del battito Cardiaco) sono appositamente studiati per consentire un allenamento guidato dalle caratteristiche fisiche (resistenza cardiaca) dell'utente. Questi programmi regolano automaticamente la velocità e l'inclinazione del tappeto durante la sessione di allenamento allo scopo di mantenere il numero di pulsazioni cardiache al livello impostato. la frequenza cardiaca stimata ottimale da mantenere è situata tra il 60% e il 75% della frequenza massima teorica di pulsazioni (calcolata con la formula: 220 meno l'età dell'utente). Questa frequenza cardiaca permette di bruciare le calorie derivanti dall'ossidazione dei grassi mentre se si mantiene un regime tra il 75%-85% della Velocità Massima di Pulsazioni si apporta un notevole miglioramento delle capacità aerobiche (respiratorie e cardiache). I programmi HRC funzionano solo se utilizzati indossando la fascia cardio. L'utente può comunque utilizzare la fascia cardio per la rilevazione delle pulsazioni cardiache durante l'allenamento con ognuno dei programmi preimpostati.

Nel corso del programma la velocità aumenterà/diminuirà a seconda dell'effettivo regime cardiaco.
Se la frequenza cardiaca è inferiore a quella impostata, la velocità aumenterà di 0,2 km/h. Se la frequenza cardiaca è superiore a quella impostata, la velocità diminuirà di 0,2 km/h. Se l'incremento si verifica per dieci volte, l'inclinazione salirà di 1 livello. Se la velocità diminuisce per dieci volte, l'inclinazione diminuirà di 1 livello.
Premere ENTER per confermare la selezione HRC1-3, scegliere poi con i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ tra i programmi 60% - 75% o Target Heart Rate (THR=valore impostato dall'utente).

1. HRC 60% - 75%

a) Premere ENTER per confermare la scelta 60% o 75% ed entrare nella selezione tempo:
premere i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ per impostare il tempo. Premere ENTER per confermare la durata.
Valore preimpostato: 0.00 Range è 20.00-99.00.

PROGRAMMI

b) Selezionare l'età premendo i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ . Premere ENTER per confermare.
Valore preimpostato: 30. Range: 13-80.

c) Il computer mostrerà il battito cardiaco obiettivo risultante dall'età inserita. Confermarlo con il tasto ENTER. Il programma avvierà l'esercizio.

2. THR PROGRAMMA THR (TARGET HEART RATE – intervallo di frequenza cardiaca impostabile dall'utente).

a) Premere il tasto ENTER quando sul display compare il programma THR.

b) Impostare la durata dell'esercizio con i tasti VELOCITA' ▲ / ▼ e confermare il valore con il tasto ENTER. Valore preimpostato: 0:00. Range 20:00-99:00.

c) Impostare il valore delle pulsazioni obiettivo e confermare con il tasto ENTER. Valore preimpostato: 72 bpm.

d) Dopo il conto alla rovescia il computer avvierà l'allenamento.

Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto			Età	Battiti Per Minuto		
	Max	Preset	Min		Max	Preset	Min		Max	Preset	Min		Max	Preset	Min
13	197	124	124	31	180	113	113	49	162	103	103	67	145	92	92
14	196	124	124	32	179	113	113	50	162	102	102	68	144	91	91
15	195	123	123	33	178	112	112	51	161	101	101	69	143	91	91
16	194	122	122	34	177	112	112	52	160	101	101	70	143	90	90
17	193	122	122	35	176	111	111	53	159	100	100	71	142	90	89
18	192	121	121	36	175	110	110	54	158	100	100	72	141	90	89
19	191	121	121	37	174	110	110	55	157	99	99	73	140	90	88
20	190	120	120	38	173	109	109	56	156	98	98	74	139	90	88
21	189	119	119	39	172	109	109	57	155	98	98	75	138	90	87
22	188	119	119	40	171	108	108	58	154	97	97	76	137	90	86
23	187	118	118	41	170	107	107	59	153	97	97	77	136	90	86
24	186	118	118	42	169	107	107	60	152	96	96	78	135	90	85
25	185	117	117	43	168	106	106	61	151	95	95	79	134	90	85
26	184	116	116	44	167	106	106	62	150	95	95	80	133	90	84
27	183	116	116	45	166	105	105	63	149	94	94				
28	182	115	115	46	165	104	104	64	148	94	94				
29	181	115	115	47	164	104	104	65	147	93	93				
30	181	114	114	48	163	103	103	66	146	92	92				

8. FUNZIONE BODY FAT

Questa funzione consente di stimare la massa grassa corporea in base alle proprie caratteristiche fisiche inserite.

a) Premere il tasto ENTER quando sul display compare la scritta “BODY FAT”. Il computer richiederà le informazioni dell’utente per poter poi calcolare l’indice di massa grassa. Inserire i propri valori mediante i tasti VELOCITA’ ▲ / ▼ e confermarli con il tasto ENTER

b) Età: Valore preimpostato: 30. Range 13-80

c) Altezza: Valore preimpostato: 170 cm. Range 120-200 cm

d) Sesso: Valore preimpostato: Male 1 (uomo). Range: 1 male (uomo) 2 female (donna)

f) Peso: Valore preimpostato 70 kg. Range 23-130 kg

Mantenere le mani sulle placche di rilevazione del battito cardiaco per 15 secondi, al termine il computer visualizzerà il vostro indice di massa grassa.

SESSO	Sottopeso	Normale	Sovrappeso	Obesità	
1.(UOMO)	0.0~4.9 5.0~9.9	10.0~14.9 15.0~19.9	20.0~24.9 25.0~29.9	30.0~34.9	Obesità 35.0
0.(DONNA)	0.0~14.9 15.0~19.9	20.0~24.9 25.0~29.9	30.0~34.9 35.0~39.9	40.0~44.9	Obesità 45.0

- **P1 (9 hole)**

SPEED AND ELEVATION CHANGES

9 HOLE (P1)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 2	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	2.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 4	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 5	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	3.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 6	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 7	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	4.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 8	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	5.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 9	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	5.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6
Level 10	ELEVATION	0.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	6.0	7.0	2.0	2.0	2.0	2.0	6.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	3.2	2.4	1.6

PROGRAMMI

- **P2 (hill climb)**

SPEED AND ELEVATION CHANGES

HILL CLIMB (P2)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	4.8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	3.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	3.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	4.5	3.0	4.5	2.5	4.5	2.5	4.5	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	5.6	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	7.2	4.8	7.2	4.0	7.2	4.0	7.2	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 3	ELEVATION	0.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	2.5	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.0	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	3.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	3.0	2.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	2.0	2.0	3.0	4.0	4.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	4.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	7.2	10.4	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 8	ELEVATION	2.0	3.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	3.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 9	ELEVATION	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	7.5	5.5	7.5	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.0	8.8	12.0	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	2.0	3.0	5.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	7.0	7.0	7.0	7.0	8.0	8.0	8.0	7.0	7.0	7.0	7.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	6.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	9.6	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

- **P3 (hill run)**

SPEED AND ELEVATION CHANGES

HILL RUN (P3)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 3	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	7.2	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.0	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	5.0	4.0	4.0	3.0	2.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	ELEVATION	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 7	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	9.6	8.8	4.8	4.0	3.2
Level 8	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	10.4	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 9	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	11.2	10.4	5.6	4.8	4.0
Level 10	ELEVATION	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	(MPH)	2.5	3.0	3.5	6.5	7.5	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.5	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	10.4	12.0	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	12.0	10.4	5.6	4.8	4.0

PROGRAMMI

- **P4 (interval)**

SPEED CHANGES ONLY INTERVAL (P4)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	2.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	3.2	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	2.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	4.0	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.0	4.5	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	4.8	7.2	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.0	2.5	3.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	4.8	4.0	3.2
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	5.6	4.8	4.0

- **P5 (rolling)**

SPEED CHANGES ONLY ROLLING (P5)		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Level 1	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	5.6	4.8	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 2	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	6.4	5.6	4.8	4.0	3.2	2.4
Level 3	(MPH)	1.5	2.0	2.5	3.5	4.0	4.5	4.0	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	5.6	6.4	7.2	6.4	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	6.4	5.6	4.0	3.2	2.4
Level 4	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	4.5	5.0	4.5	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	7.2	8.0	7.2	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 5	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	5.0	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	8.0	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 6	(MPH)	2.0	2.5	3.0	4.0	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	4.0	3.0	2.5	2.0
	(KPH)	3.2	4.0	4.8	6.4	8.0	8.8	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	6.4	4.8	4.0	3.2
Level 7	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.0	5.0	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	9.6	8.0	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 8	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.0	6.5	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	6.5	5.5	4.5	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	9.6	10.4	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	10.4	8.8	7.2	5.6	4.8	4.0
Level 9	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0
Level 10	(MPH)	2.5	3.0	3.5	4.5	5.5	6.5	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	7.0	6.0	5.0	3.5	3.0	2.5
	(KPH)	4.0	4.8	5.6	7.2	8.8	10.4	12.0	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	11.2	9.6	8.0	5.6	4.8	4.0

PROGRAMMI

- **P6 (Weight loss)**

SPEED CHANGES ONLY **WEIGHT LOSS**		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**	**29**	**30**
Level 1	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	3.2	3.2	3.2	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	3.2	3.2	2.4	2.4	1.6	0.8
Level 2	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.0	4.0	4.8	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	4.0	4.0	3.2	2.4	1.6	0.8
Level 3	(MPH)	0.5	1.0	1.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	3.0	3.0	2.5	1.5	1.0	0.5
	(KPH)	0.8	1.6	2.4	4.0	4.8	4.8	5.6	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	4.8	4.8	4.0	2.4	1.6	0.8
Level 4	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	3.5	3.5	3.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	5.6	6.4	6.4	6.4	7.2	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	5.6	5.6	4.8	3.2	2.4	1.6
Level 5	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.0	3.5	4.0	4.5	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	4.0	3.5	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	4.8	5.6	6.4	7.2	7.2	7.2	8.0	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	6.4	6.4	5.6	3.2	2.4	1.6
Level 6	(MPH)	1.0	1.5	2.0	3.5	4.0	4.5	5.0	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.5	4.0	2.0	1.5	1.0
	(KPH)	1.6	2.4	3.2	5.6	6.4	7.2	8.0	8.0	8.0	8.8	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	7.2	7.2	6.4	3.2	2.4	1.6
Level 7	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	5.0	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	7.2	8.0	8.8	8.8	8.8	9.6	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	8.8	8.0	8.0	8.0	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 8	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.0	5.5	6.0	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	4.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.0	8.8	9.6	9.6	9.6	10.4	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	9.6	9.6	8.8	8.8	7.2	4.0	3.2	2.4
Level 9	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.0	6.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	9.6	10.4	10.4	10.4	11.2	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	10.4	9.6	9.6	8.8	8.0	4.0	3.2	2.4
Level 10	(MPH)	1.5	2.0	2.5	4.0	5.5	6.5	7.0	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	2.5	2.0	1.5
	(KPH)	2.4	3.2	4.0	6.4	8.8	10.4	11.2	11.2	11.2	12.0	12.0	12.0	12.0	12.8	12.8	12.8	12.8	12.0	12.0	12.0	11.2	11.2	11.2	10.4	10.4	9.6	8.8	4.0	3.2	2.4

MODULO BLUETOOTH

PER DISPOSITIVI iOS

1. INSTALLAZIONE DELLE APP

Connettere l'iPad all'App store (iTunes), cercare Pafers e seguire le istruzioni per scaricare le apps per il tapis roulant come ad esempio "Tread Monitor" e "Run on Earth".

Queste app utilizzano la connessione bluetooth per comunicare con il tappeto. Alcune funzioni necessitano di accedere alla rete 3G o Wi-fi per essere utilizzate:

a) fitness management: per memorizzare i dati di ogni allenamento.

b) accesso alle immagini di Google Map.

2. CONNESSIONE BLUETOOTH E UTILIZZO DELLE APP

STEP 1

a) Inserire l'iPad nella zona preposta di davanti al display LCD

b) Avviare la connessione bluetooth

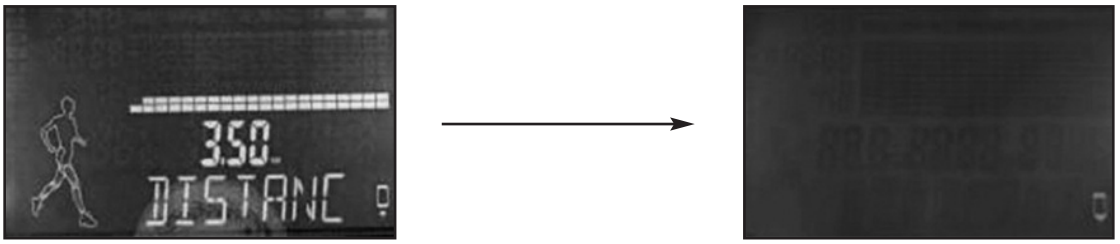
c) l'iPad rileverà tutte le connessione bluetooth nel raggio di rilevamento. Scegliere la connessione relativa al tappeto e confermarla. In alto a destra apparirà il simbolo bluetooth

Se bianco la connessione è avvenuta correttamente, se grigio la connessione è fallita.

MODULO BLUETOOTH

d) Dopo 10 secondi dalla connessione, il display mostrerà uno sfondo bianco e il simbolo sull'angolo inferiore destro cambierà da a

Ciò significa che la connessione tra tappeto e iPad è avvenuta correttamente.



Dopo la connessione, avviare il tappeto entro due minuti. In caso di inattività dopo due minuti la connessione bluetooth verrà terminata.

STEP 2

Ritornare al desktop dell'iPad.

STEP 3

Avviare la App, il tappeto rileverà automaticamente l'iPad. Una volta che la connessione è avvenuta, i pulsanti dell'app si sbloccheranno automaticamente e consentiranno di controllare il tapis roulant dall'iPad.

STEP 4

Al termine dell'utilizzo del programma premere due volte il tasto home sull'iPad e chiudere l'app. Una volta configurato il programma di allenamento, i programmi fitness possono essere lasciati in secondo piano per utilizzare gli altri programmi del proprio dispositivo Apple. In qualsiasi momento è possibile rientrare nell'App per variare i parametri dell'esercizio.

3. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI di CONNESSIONE DEL DISPOSITIVO iOS

Nel caso una applicazione non funzioni correttamente:

1) premere due volte velocemente il tasto home e cancellare la memoria temporanea della App.
2) Entrare nelle impostazioni del dispositivo premere la freccia sulla destra del dispositivo BT e scegliere "si" per cancellare il dispositivo.
3) Chiudere la funzione BT e spegnere il tapis roulant.
4) Attendere 10 secondi e riacendere il tapis roulant.
5) Entrare nelle impostazioni dell'iPad, aprire la funzione BT, cercare il nome della connessione BT del tapis roulant e riassociarlo all'iPad.
6) Al termine del collegamento tornare sul desktop dell'iPad per riavviare la app.

Se il funzionamento non è ancora corretto, controllare di aver abbinato il dispositivo corrispondente al tapis roulant. In caso positivo, spegnere l'iPad per un momento, il problema potrebbe derivare dal non corretto funzionamento del wireless dell'iPad.

MODULO BLUETOOTH

PER DISPOSITIVI ANDROID

1. INSTALLAZIONE DELLE APP

Connettere il dispositivo Android al Play Store, cercare le Pafers e seguire le istruzioni per scaricare le Apps per il tapis roulant come ad esempio “Tread Monitor” e “Run on Earth”.

Queste APP utilizzano la connessione bluetooth per comunicare con il tappeto. Alcune funzioni necessitano di accedere alla rete 3G o Wi-fi per essere utilizzate:

a) fitness management: per memorizzare i dati di ogni allenamento.

b) accesso alle immagini di Google Map

2. CONNESSIONE BLUETOOTH E UTILIZZO DELLE APP

STEP 1

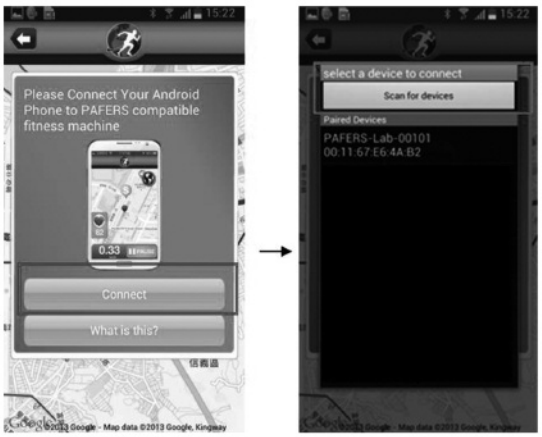
a) Inserire l’iPad nella zona preposta di davanti al display LCD

b) Avviare la connessione bluetooth

c) Premere il tasto HOME per tornare al desktop e aprire la App scaricata dal Play store.

d) Dopo essere entrati nell’app, il tapis roulant la rileverà e comparirà la finestra di connessione, accettarla e il tablet rileverà tutti i dispositivi BT nel raggio. Selezionare il collegamento BT relativo al tapis roulant.

MODULO BLUETOOTH

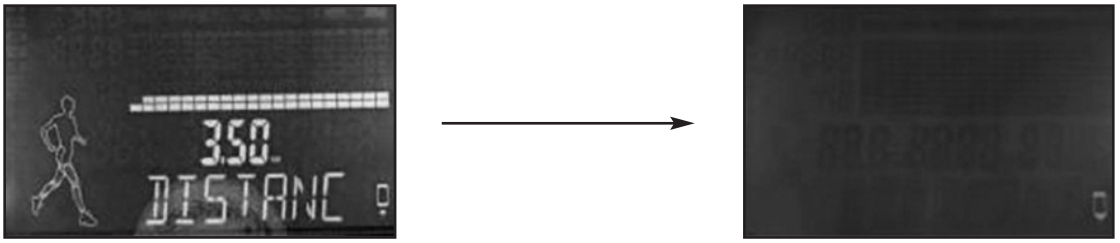


e) Attendere alcuni secondi fino alla connessione, in alto a destra apparirà il simbolo bluetooth

f) Il display mostrerà quindi uno sfondo bianco e il simbolo sull'angolo inferiore

destro cambierà da a

Ciò significa che la connessione tra tappeto e il Vostro dispositivo Android è avvenuta correttamente.

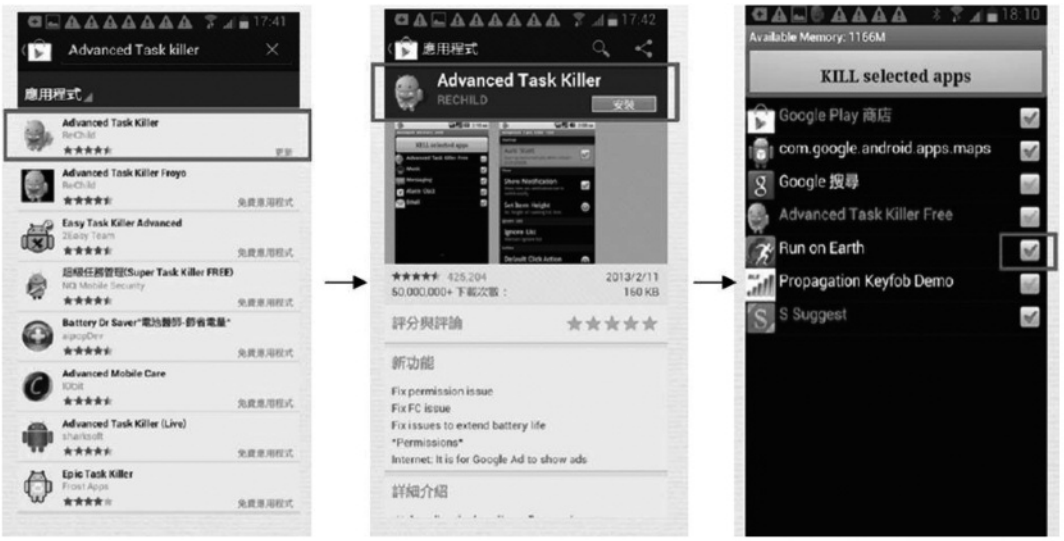


Dopo la connessione, avviare il tappeto entro due minuti. In caso di inattività dopo due minuti la connessione bluetooth verrà terminata.

g) Al termine dell'utilizzo della app, chiudere l'app in background. Ritornare alla pagina delle impostazioni del dispositivo Android per terminare la connessione BT. Dopo circa 10 secondi il computer emetterà un beep e ritornerà alla visualizzazione normale dell'LCD del tapis roulant.

4. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI di CONNESSIONE DEL DISPOSITIVO ANDROID

1) Cercare e fare il download di “Advanced Task Killer” nel Google Play Store. Aprire “Advanced Task Killer” e selezionare tutte le Apps (incluse quelle Pafers) e quindi premere “Kill selected App”.



2) Entrare nelle impostazioni del dispositivo Android ed eliminare l’abbinamento.

3) Chiudere la funzione BT e spegnere il tapis roulant.

4) Attendere 10 secondi e poi riaccendere il tapis roulant.

5) Entrare nelle impostazioni del dispositivo Android, aprire la funzione BT, cercare la connessione BT relativa al tapis roulant e riconnettere.

6) Al termine del collegamento tornare sul desktop dell’iPad per riavviare la app.

Se il funzionamento non è ancora corretto, controllare di aver abbinato il dispositivo corrispondente al tapis roulant. In caso positivo, spegnere l’iPad per un momento, il problema potrebbe derivare dal non corretto funzionamento del wireless dell’iPad.

MODULO BLUETOOTH

NOTE

Alcune situazioni possono causare la disconnessione:

1) Se si utilizzano in contemporanea più programmi come l'ascolto di musica o la trasmissione di film, l'iPad può procedere alla disconnessione per autoprotezione. In questo caso ridurre il numero di programmi in uso.

2) evitare di utilizzare più di una APP Pafers in contemporanea. In caso di disconnessione, il tappeto emetterà un suono di avviso e la velocità verrà ridotta automaticamente per la sicurezza dell'utente.

Apparecchi compatibili (informazioni di riferimento, per verifica preghiamo controllare le informazioni nelle pagine di download delle apps)

- Dispositivi iOS: iPod touch (terza e quarta generazione), iPhone 5, iPhone 4S, iPhone 4, Mini iPad, iPad 2, iPad
- Dispositivi Android: Asus Nexus 7, Samsung Galaxy Note 2, Samsung S4

Per gli altri dispositivi iOS e Android, le app potranno comunque essere installate usate, tuttavia, a causa delle diverse dimensioni degli schermi, la risoluzione e le dimensioni delle immagini potrebbero non essere visualizzate perfettamente e potrebbe essere necessaria la calibrazione.

Per una migliore esperienza è consigliato installare sul proprio dispositivo la versione iOS 6.0 e Android 6.0 o superiori.

Made for iPod", "Made for iPhone", and "Made for iPad" significa che un dispositivo elettronico è stato progettato per essere connesso specificamente ad un iPod, iPhone o iPad ed è stato certificato dal costruttore perché soddisfi gli standard di performance Apple. Apple non è responsabile delle operazioni di questo dispositivo o della conformità con gli standard di sicurezza. L'uso dell'accessorio con iPod, iPhone o iPad può influenzare le performance di altri dispositivi wireless. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle e iPod touch sono marchi registrati di Apple Inc. negli U.S. e altri stati.

MANUTENZIONE

ATTENZIONE

È consigliabile mantenere sempre l'attrezzo pulito e privo di polvere. Non utilizzare sostanze infiammabili o solventi per la pulizia. Prima di qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione spegnere il tappeto utilizzando il tasto ON/OFF e staccare la spina di alimentazione dalla rete.

REGOLAZIONE DEL NASTRO

Se durante l'utilizzo il nastro scorrevole tende a spostarsi verso il lato destro/sinistro della pedana, eseguite le seguenti operazioni:

1. Interrompete l'allenamento e spegnete il tappeto con il tasto ON/OFF.
2. Utilizzando la chiave a L in dotazione intervenite sulle viti di regolazione (vedi figura). Girate il cilindro in senso orario. Non eseguite più di 1/4 di giro alla volta.
3. Agite sul lato destro se volete spostare il nastro verso sinistra e viceversa.
4. Effettuate questa operazione su entrambi i lati se necessario.
5. Accendete il tapis roulant e osservate il nastro per alcuni secondi per assicurarvi che il problema sia stato risolto.
6. In caso contrario, ripetete la procedura descritta sopra. Se il nastro scorrevole risulta poco teso, avvitare in senso orario entrambe le viti di regolazione. Non effettuate più di 1/4 di giro alla volta. Se il nastro risulta troppo teso svitare in senso antiorario le viti di regolazione (non eseguite più di 1/4 di giro alla volta).

ATTENZIONE

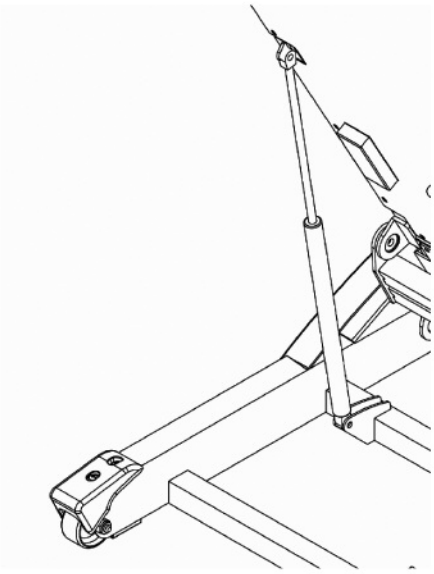
Un tensionamento eccessivo del nastro provoca la rottura dei cuscinetti delle puleggie e del motore.

Gira in senso orario per aumentare la tensione del nastro

Gira in senso antiorario per diminuire la tensione del nastro

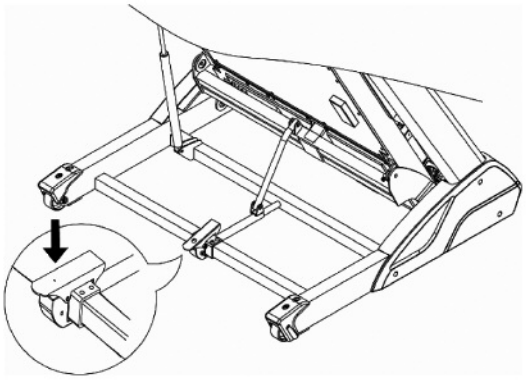
APERTURA - CHIUSURA TRASPORTO

CHIUSURA:
Questo tappeto per correre ha un meccanismo di chiusura che consente di ridurne l'ingombro. Spegnere completamente il tappeto e sconnetterlo dalla rete elettrica. Sollevare la pedana verso la console fino ad udire un "click" di bloccaggio.



APERTURA:
Afferrare la pedana con entrambe le mani. Agire con il piede sul meccanismo di bloccaggio situato sul telaio per sbloccarlo. Abbassare la pedana lentamente fino al pavimento. (la pedana è dotata di 1 pistone oleodinamico che consente un lento e graduale abbassamento).

TRASPORTO:
Procedere alla chiusura del tappeto. Afferrare entrambi i corrimani, spingere verso il basso e inclinare la macchina fino a quando non si appoggia sulle due ruote posizionate sotto i montanti.



SOLUZIONE DI ALCUNI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Il display della console non si illumina	a) non arriva elettricità al tappeto b) la spina della corrente non è stata inserita o non è stata inserita bene c) si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico	Controllare se il tappeto è acceso. Spegnere e poi accendere il tappeto. Premere Start. Controllare che tutti i fili sino connessi, se non si illumina ancora rivolgersi all'assistenza.
Nella console appaiono immagini in modo disordinato	La console è danneggiata	rivolgersi all'assistenza
Appare E 1	a) c'è un problema di sensori b) non c'è una corretta connessione dei sensori o manca completamente c) il filo del motore non è connesso d) i fili della console non sono connessi propriamente e) dispositivo di comando danneggiato f) si è attivata l'operazione di protezione a causa di un sovraccarico	rivolgersi all'assistenza Controllare la lubrificazione, la tensione della superficie di corsa, spegnere poi accendere.
APPARE E6	Problemi al motore inclinazione o il segnale non viene trasmesso.	Rivolgersi all'assistenza
Appare E7	Motore inclinazione fuori limite massimo o danneggiato. Impostazione scorretta dell'inclinazione.	Rivolgersi all'assistenza

Spesso si attiva l'operazione di protezione a causa di sovraccarico perché non si è provveduto a lubrificare in modo corretto il tappeto.

E1 può essere causato da diversi motivi:

1) E1 può essere causato dal sistema elettrico della vostra casa. Provare a spegnere e a riaccendere il tappeto
2) Se il monitor segnala ancora E1, lubrificare il tappeto seguendo le istruzioni presenti nel manuale d'uso.
3) Mantenere la superficie di corsa pulita
4) Controllare la tensione tra il rullo e il nastro di corsa
5) Una superficie di corsa danneggiata può aumentare la possibilità che il monitor indichi E1

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

QUANTO SPESSO BISOGNA ALLENARSI

Bisogna allenarsi tre o quattro volte a settimana per migliorare la propria tonicità muscolare e l'apparato cardiovascolare.

QUANTO INTENSAMENTE BISOGNA ALLENARSI

L'intensità dell'esercizio fisico si riflette nel numero delle pulsazioni. L'allenamento deve essere sufficientemente rigoroso per rinforzare i muscoli del cuore e migliorare il sistema cardiocircolatorio. Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico per verificare le proprie condizioni di salute e conseguentemente il tipo di allenamento.

QUANTO A LUNGO BISOGNA ALLENARSI

Un allenamento intenso condiziona il funzionamento di cuore, polmoni e muscoli. Piu' ci si allena, sempre all'interno del proprio valore massimo di pulsazioni, piu' il corpo trarrà beneficio dall'allenamento, in particolare le funzioni aerobiche miglioreranno di molto. Per iniziare, effettuare un esercizio ritmico di 2 o 3 minuti, poi controllare le pulsazioni.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PER PRINCIPIANTI

LIVELLO	**DURATA**
SETTIMANA 1 allenamento non intenso	6-12 minuti
SETTIMANA 2 allenamento non intenso	10-16 minuti
SETTIMANA 3 allenamento moderato	14-20 minuti
SETTIMANA 4 allenamento moderato	18-24 minuti
SETTIMANA 5 allenamento moderato	22-28 minuti
SETTIMANA 6 allenamento leggermente piu' intenso	20 minuti
SETTIMANA 7 inserire una pausa nell'allenamento	3 minuti di esercizio moderato poi fare esercizio più intenso per 24 minuti

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

1

Rotazione della testa

Ruotare la testa a destra, allungando il lato sinistro del collo. Poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto tenendo la bocca aperta. Ruotare la testa a sinistra allungando il lato destro del collo. Infine, allungare la testa in avanti verso il collo.

2

Sollevamento spalle

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio, poi sollevare la spalla destra verso l'orecchio mentre si sta abbassando l'altra spalla.

3

Allungamento braccia

Aprire le braccia lateralmente e sollevarle finchè non sono sopra la testa. Allungare il più possibile il braccio destro fino al soffitto. Ripetere la stessa operazione con il braccio sinistro.

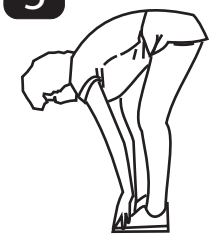
4

Allungamento interno coscia

Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

5



Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

6

Stretching ai quadricipiti

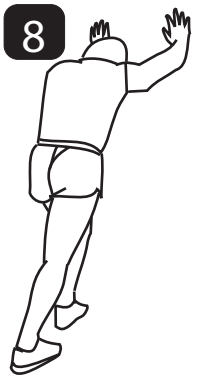
Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

7

Allungamento arti inferiori

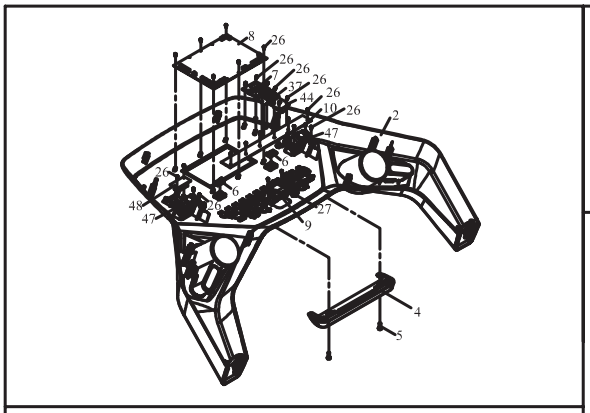
Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.

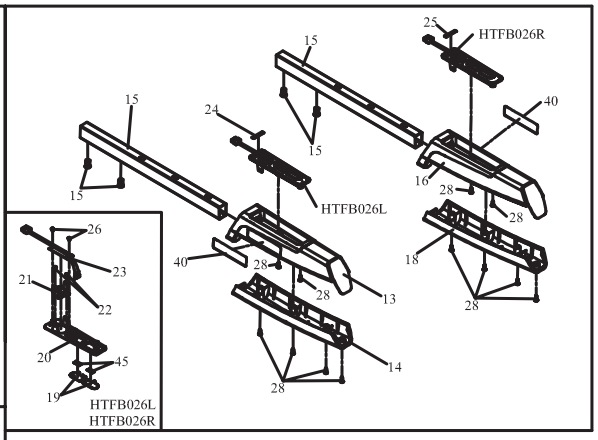
8

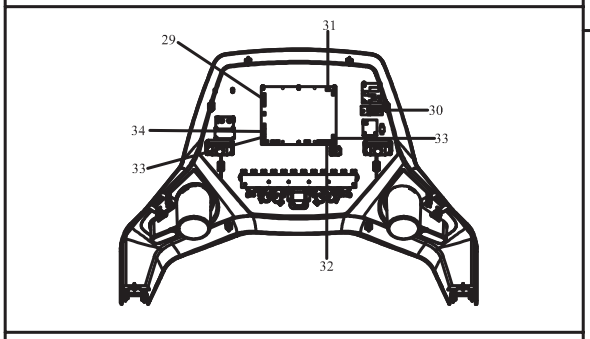


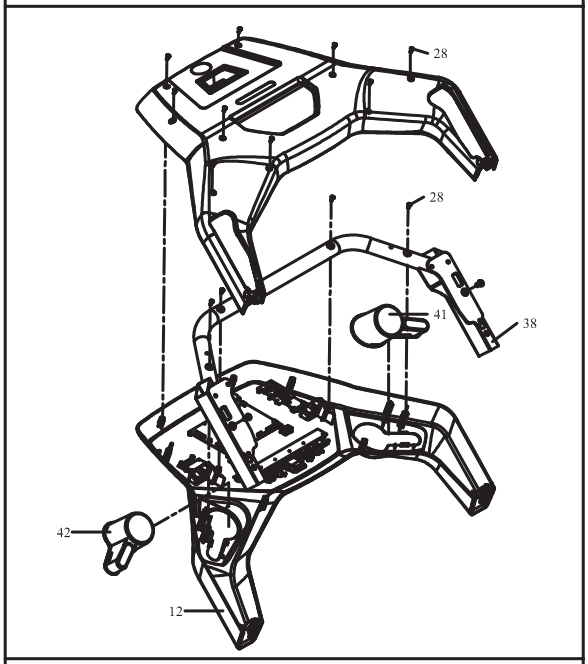
Allungamento polpaccio

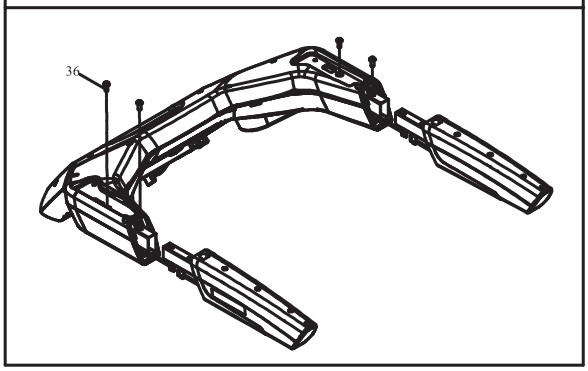
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Allungare la gamba destra tenendo il piede sinistro ben appoggiato a terra. Allungare per 15 secondi poi ripetere la stessa operazione con l'altra gamba.

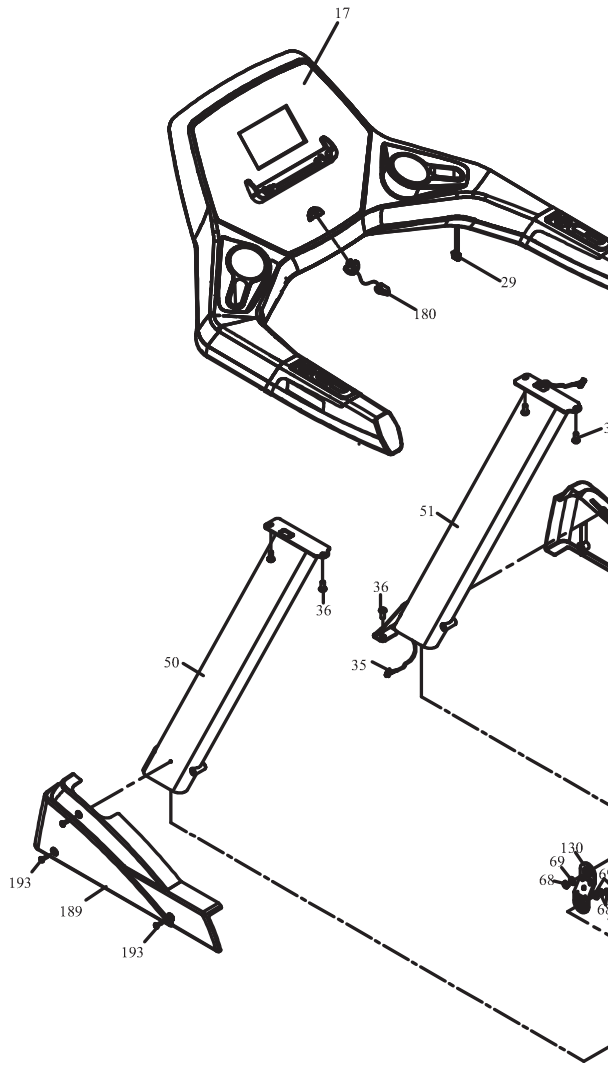

8
26
26
26
7
26
37
44
26
10
26
2
47
6
26
6
48
47
26
27
9
4
5


25
HTFB026R
15
15
24
15
40
15
HTFB026L
16
28
28
18
28
40
28
28
13
14
28
26
23
21
22
20
45
19
HTFB026L
HTFB026R

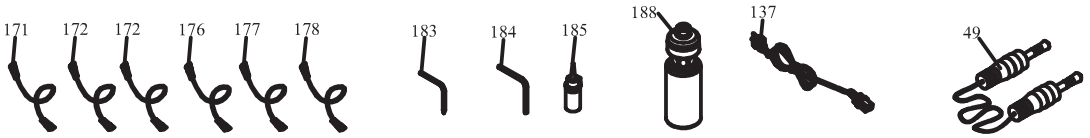

31
29
30
34
33
33
32

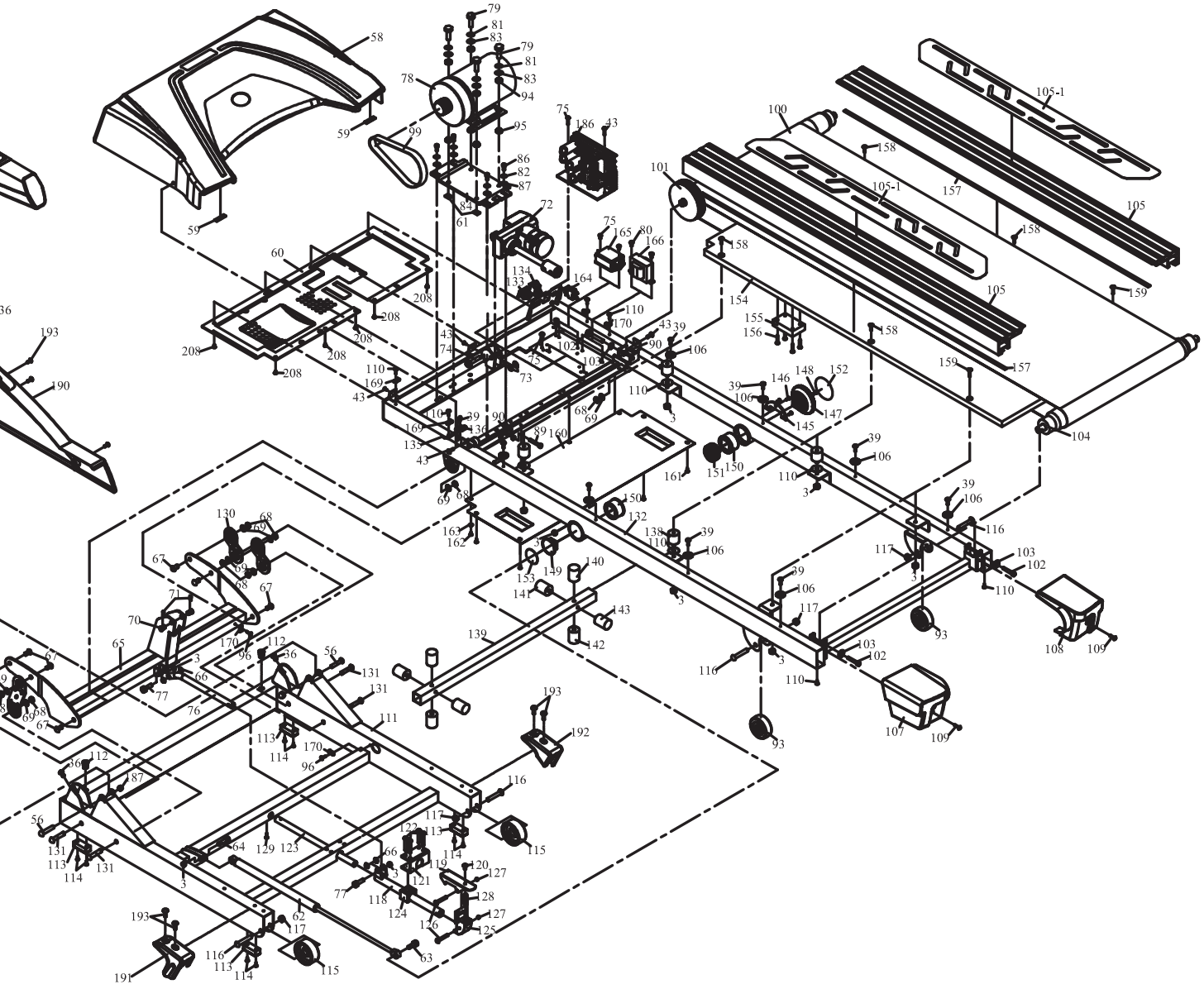

28
28
41
38
42
12


36


17
180
29
51
36
36
35
50
130
69
68
193
189
193

ESPLOSO


171
172
172
176
177
178
183
184
185
188
137
49


79
81
83
79
81
83
94
78
58
59
99
95
75
186
43
86
82
87
84
61
72
75
165
80
166
60
208
134
133
164
110
170
43
39
90
106
43
74
102
103
73
110
169
43
39
90
68
69
89
160
135
43
69
68
163
162
130
68
69
67
68
67
71
70
65
170
112
96
36
56
131
66
77
76
111
113
114
170
96
193
192
116
117
122
113
114
115
64
129
123
66
119
120
127
121
128
77
118
124
127
126
125
62
117
63
193
191
116
113
114
115
105-1
100
158
101
157
105
158
154
155
156
158
105
159
159
157
104
39
106
146
148
152
147
145
150
161
151
132
138
110
39
106
153
149
140
141
143
142
139
39
106
117
103
102
110
93
108
109
116
107
109
93

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	CONSOLE	1
2	COVER SUPERIORE CONSOLE	1
3	DADO M8XP1.25	10
4	SUPPORTO I-PAD	1
5	VITI M5XP0.8X15	2
6	DADO M5X25X13	2
7	MODULO BLUETOOTH	1
8	SCHEDA MONITOR (7")	1
9	INGRESSO SAFETY KEY	1
10	TASTIERINO COMANDI	1
12	COVER INFERIORE CONSOLE	1
13	COVER SUPERIORE CORRIMANO SINISTRO	1
14	COVER INFERIORE CORRIMANO SINISTRO	1
15	TUBO CORRIMANO	2
16	COVER SUPERIORE CORRIMANO DESTRO	1
17	CONSOLE OVERLAY	1
18	COVER INFERIORE CORRIMANO DESTRO	1
19	PLACCA CARDIO	4
20	COVER PLACCHE CARDIO	2
21	PULSANTE CORRIMANO	2
22	MOLLA PULSANTE	4
23	TASTIERINO COMANDO CORRIMANO + CAVO	2
24	ADESIVO COMANDO INCLINAZIONE	1
25	ADESIVO COMANDO VELOCITA'	1
26	VITE Ø3X8	34
27	VITE Ø3X8	4
28	VITE Ø4X16	30
29	CAVO CONTROLLO SUPERIORE	1
30	INGRESSO CAVO PULSAZIONI	1
31	INGRESSO HRC	1
32	INGRESSO CAVO CONSOLE	1
33	CONNETTORE PULSAZIONI	2
34	CAVO MODULO BUETOOTH	1
35	CAVO CONTROLLO INFERIORE	1
36	VITE M8XP1.25X20	12
37	HAND GRIP PLATE	1
38	TELAIO CONSOLE	1
39	VITE M4XP0.7X10	10
40	ADESIVO	2

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
41	PORTABORRACCIA DESTRO	1
42	PORTABORRACCIA SINISTRO	1
43	VITE M5XP0.8X10	7
44	SCHEDINO USB	1
47	ALTOPARLANTE	2
48	SCHEDINO MP3	1
49	CAVO MP3	1
50	MONTANTE SINISTRO	1
51	MONTANTE DESTRO	1
56	VITE M8XP1.25X55	1
58	COVER MOTORE SUPERIORE	1
60	COVER MOTORE INFERIORE	1
62	PISTONE	1
63	VITE	1
64	VITE	1
65	STAFFA INCLINAZIONE	1
66	BOCCOLA IN PLASTICA	4
67	VITE	6
68	DADO M10XP1.5X8T	10
69	RONDELLA	10
70	PIN	2
71	MOLLE	2
72	MOTORE INCLINAZIONE	1
73	RONDELLE IN PLASTICA	2
74	VITE	1
75	VITE M5XP0.8X10	4
76	SUPPORTO PISTONE	1
77	VITE	2
78	MOTORE AC	1
79	VITE M10XP1.5X20	4
80	VITE M5XP0.8X12	2
81	RONDELLA M10	4
82	RONDELLA M8	4
83	RONDELLA	4
84	PIASTRA MOTORE	1
86	VITE M8XP1.25X20	4
87	RONDELLA	4
89	VITE M8XP1.25X45	1
90	DADO M8XP1.25	2
93	RUOTA	2
94	SPESSORE	4
95	SPESSORE	4
96	RONDELLA	2
99	CINGHIA MOTORE	1

LISTA DELLE PARTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
100	NASTRO CORSA	1
101	RULLO ANTERIORE	1
102	VITE M8XP1.25X55	3
103	RONDELLA	3
104	RULLO POSTERIORE	1
105	PEDANA POGGIAPIEDI	2
105-1	ANTISCIVOLO	2
106	RONDELLA	8
107	COPRIRULLO SINISTRO	1
108	COPRIRULLO DESTRO	1
109	VITE M4XP0.7X20	2
110	VITE M4XP0.7X16	6
111	TELAIO INFERIORE	1
112	DADO M8XP1.25	2
113	PIEDINO ANTISCIVOLO	4
114	VITE	8
115	RUOTA	2
116	VITE	4
117	DADO M10XP1.5	4
118	CILINDRO A BOCCOLA	1
119	PEDALE SBLOCCA CHIUSURA	1
120	VITE M6XP1.0X8	1
121	PARTE TELAIO CHIUSURA	1
122	VITE M6XP1.0X45	4
123	CILINDRO A BOCCOLA	1
124	CUSCINETTO	1
125	PARTE TELAIO CHIUSURA	1
126	VITE M5XP0.8X40	2
127	DADO M5XP.0.8	2
128	MOLLA	1
129	VITE M6XP1.0X25	1
130	RACCORDO TELAIO INCLINAZIONE	1
131	VITE	4
132	TELAIO	1
133	PRESA CORRENTE	1
134	INTERRUTTORE	1
135	SENSORE	1
136	FISSAGGIO SENSORE	1
137	CAVO ALIMENTAZIONE	1
138	ELASTOMERO	4
139	PARTE TELAIO	1
140	ELASTOMERO	2
141	ELASTOMERO	2
142	ELASTOMERO	2

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
143	ELASTOMERO	2
145	SUPPORTO	1
146	VITE M5XP0.8X15	3
147	MANOPOLA REGOLAZIONE AMMORTIZZAZIONE	1
148	VITE M6XP1.0X35	1
149	TAPPO	1
150	COPERCHIO	2
151	MOLLA REGOLAZIONE AMMORTIZZAZIONE	1
152	ADESIVO MANOPOLA	1
153	ADESIVO MANOPOLA	1
154	TAVOLA	1
155	RINFORZO TAVOLA	2
156	VITE	8
158	VITE M8XP1.25X35	4
159	VITE M8XP1.25X35	2
160	PIASTRA SOSTEGNO	1
161	VITE	4
162	VITE M6XP1.0X8	4
163	RONDELLA	4
164	INTERRUTTORE D'EMERGENZA	1
165	FILTRO	1
166	TRASFORMATORE	1
169	FERMACAVO	2
170	FERMACAVO	4
171	CAVO ESTENSIONE BIANCO	1
172	CAVOESTENSIUONE NERO	2
175	CAVO ESTENSIONE VERDE	1
176	CAVO ESTENSIONE BIANCO	1
177	CAVO ESTENSIONE NERO	1
178	CAVO ESTENSIONE BIANCO	1
180	SAFETY KEY	1
183	CHIAVE A BRUGOLA	1
184	CHIAVE A BRUGOLA	1
185	SILICONE	1
186	CONTROLLER	1
187	DADO M8XP1.25	2
188	BORRACCIA	1
189	COVER MONTANTE SINISTRO	1
190	COVER MONTANTE DESTRO	1
191	COPRI RUOTA SINISTRO	1
192	COPRI RUOTA DESTRO	1
193	VITE M5XP0.8X15	10

GARANZIA

ATTREZZI JK FITNESS
VALIDITÀ 24 mesi per uso domestico – 12 mesi per uso collettivo

DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

NORME GENERALI
Durata: JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto nel caso di uso domestico, 12 mesi nel caso di suo collettivo (all'interno di palestre, club, A.S.D., centri benessere, hotel, aziende, condomini ecc.)
Territorialità: La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.
Validità: Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

LIMITAZIONI
JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.
La presente Garanzia non comprende:
- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.
- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA
Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo **049/9705312** potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.
Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.
Decorsi 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).
JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.
Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.
Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.
Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".
Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO
I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.
Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero **049/9705312.** A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

CERTIFICATO DI GARANZIA

Cognome

Nome

Indirizzo

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

E-mail

Prodotto acquistato

Modello

N° Serie

(valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore

Via

CAP Località

Provincia

Tel.

Fax

Data di acquisto

ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA

RICHIESTA ASSISTENZA

Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti!

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad assistenzaclienti@jkfitness.it
Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

Chiama il nostro Customer Service 049 9705312

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttricedi apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente

NOTE

NOTE

JKFitness Dynamic home fitness

IMPORTED BY
jk fitness srl

Via Meucci, 27
35028 Piove di Sacco
Padova / Italy
tel. + 39 049 5842533
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
info@jkfitness.com

CE RoHS compliant 2002/95/EC

gisella-adv.com